

☆ 教室 タイムスケジュール ☆

	月	火・水・木	金	土
	スタジオ①	スタジオ①	スタジオ①	スタジオ①
	スタジオ②	スタジオ②	スタジオ②	
9:15	ラジオ体操		ラジオ体操	
9:30	ストレッチ + 筋トレ	ラジオ体操	ストレッチ + 筋トレ	ラジオ体操
10:00		ストレッチ + 筋トレ		ストレッチ + 筋トレ
10:15	ラジオ体操		ラジオ体操	ラジオ体操
10:30	ストレッチ + 筋トレ	ストレッチ + 筋トレ	ストレッチ + 筋トレ	ストレッチ + 筋トレ
11:00				
12:30	休 館			
13:30				
13:45	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	
14:00	ストレッチ + 筋トレ	ストレッチ + 筋トレ	ストレッチ + 筋トレ	
14:30				

★1教室を20名程度に人数制限させて頂いております。

- 教室中でも水分補給を十分に行ってください。
- 会員の方は、教室への参加料金は必要ありません。